

# Ku soo dhawow qof walba si ammaan ah xanaanada carruurta iyo xannaaneeyayaasha!

La cusbooneysiisay: Maarj 2021



**Xannaanooyinka iyo xannaaneeyayaashu si nabadgelyo ah ayey u furnaayeen inta lagu jiro qufulkii ugu dambeeyay. Si kastaba ha noqotee, waxaan ognahay in dadka qaar ay qabaan walaac ku saabsan waxa loola jeedo.**

Xannaanooyinka iyo xannaaneeyayaashu waxay si taxaddar leh ula socdeen talooyinka caafimaadka dadweynaha ee heer qaran iyo heer qaran si loo hubiyo in goob kasta ay ammaan tahay.

Shaqaaluhu hadda waxay awoodaan inay isbaaraan laba jeer usbuucii, si ay u aqoonsadaan qof kasta oo laga yaabo inuu qabo COVID-19 laakiin aan lahayn astaamo.

Carruurta yar yar ma faafiyaan coronavirus in kabadan dadka waaweyn. Dadka badankood - iyo gaar ahaan carruurta - haddii ay qaadaan fayraska, astaamaha waxay noqon doonaan kuwo fudud.



## Ammaan ahaw

**Dhamaanteen waxaan u baahanahay inaan si wadajir ah u shaqeyno si aan u hubinno inaan dugsiyadeenna ka dhigno kuwo ammaan ah, markaa fadlan xusuusnow inaad:**

- Si joogto ah u dhaqidid gacmahaaga
- Bulsho ahaan kala fogaada halka ay suurto gal tahay, gaar ahaan marinka so galitaanka dugsiya ama xanaanada (iskuulka ama xanaanada aya kuu sheegi doonaa waxa uu yahay qorshee ah ee ka jirta kaalinta)
- Joog guriga haddii adiga ama ilmahaaga (ama qof aad la nooshahay) aad leedahay calaamado oo aad iska baarto
- Tijaabooyinka waxaa laga dalban karaa internetka: [nhs.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) ama wac **119**
- Waxa kale oo aad ka heli kartaa macluumaad iyo talo ku saabsan baaritaanka, iyo sidoo kale tijaabada iyo raad raaca ee laga helo [nhs.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus)

Carruurta iyo shaqaaluhu guud ahaan uma baahna inay xirtaan indho shareer gudaha xanaanada carruurta ama xannaaneeyayaasha.

Waan ognahay in qiyaastii saddexdii qofba mid ka mid ah ee qaba COVID-19 uusan lahayn wax calaamado ah, laakiin wali wuu u gudbin karaa fayraska.

Goluhu wuxuu siiyaa baaritaano deg deg ah COVID lacag la'aan ah qofkasta oo gurigiisa ka tagaya si uu shaqo u aado oo aan lahayn wax calaamado ah. Tijaabooyinka waxaa laga dalban karaa internetka: [camden.gov.uk/nhs-test-and-trace](https://www.camden.gov.uk/nhs-test-and-trace)

Haddii aad tahay qof weyn (ka weyn 16) oo xubin ka ah reerka, xumbada daryeelka carruurta ama xumbada taageerada ee shaqaalaha ama ardayga waxaad heli kartaa baaritaan laba-toddobaadle ah haddii aadan lahayn calaamado. Kuwaani waa la heli karaa:

- mid ka mid ah toddobada goobood ee bulshada lagu tijaabiyo ee ku yaal Camden. Ka ballanso khadka tooska ah: [camden.gov.uk/rapidtest](https://www.camden.gov.uk/rapidtest) Ama wac **020 7974 4444 (xulashada 9)**
- adoo ballansanaya xirmo tijaabo ah oo guriga laga soo qaado oo laga qaado xarumaha baaritaanka ee NHS oo laga furo Kingsgate iyo Ramsay Hall, oo ku yaal Camden, laga bilaabo 1.30 gbl ilaa 7:30 hbn maalin kasta.

**Qof kasta oo leh natiijo inana laga hilay ah waa inuu bilaabaa inuu is-go'doomiyo isla markiiba isaga iyo qof kasta oo ka tirsan qoyskiisa.**

# ASTAAMAHA COVID HADDA IS BAAR.

[nhs.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) **AMA WAC 119**

## Caafimaadkaaga ilaali

Talaalku wuxuu adiga iyo qoyskaagaba ka ilaaliyaa cuduro badan oo faafa. La hadal GP-gaaga si aad u hubiso in dhammaan tallaalka ilmahaaga iyo dhamaan qoyskaga ay yihiin kuwo dhamaystiran.

U lugee, baaskii ku soco ama ku taag xanaanada ama ilaalinta carurta, halkii aad ka raaci laheed gaadiidka dadweynaha.

Qaado tallaalka haddii lagu siiyo.

## Caawinaad iyo taageero ayaa la heli karaa

Waxaad la xiriiri kartaa dugsiyaaga, xannaanada carruurta ama xannaanada carruurta wixii su'aalo ah. Waxa kale oo aad wadahal la yeelan kartaa booqdaaha caafimaadka oo kaala hadli kara wixii walaac ah ee aad ka qabtid coronavirus. Tusaale ahaan, waxaad ka walwalsan tahay saameynta qaraabada da'da ah ee kula degan, ama waxaad ka walwalsan tahay haddii aad ka tirsan tahay koox Madow, Aasiya ama Qoomiyadaha laga tirada badan yahay.

**Xiriir ka:** Adeegga Booqashada Caafimaadka ee Camden

Telefoon: **020 3317 3032** ama email [camden.dutyhv@nhs.net](mailto:camden.dutyhv@nhs.net)

Haddii aad ka walwalsan tahay is-karantiimeynta sabab kasta ha noqotee, la xiriir Camden Council oo kaa caawin kara – **020 7974 4444 (xulashada 9)** ama booqo [camden.gov.uk/support-for-individuals](https://www.camden.gov.uk/support-for-individuals)

**Waxyaabaha la tarjumay ayaa laga heli doonaa xanaanada.**

## Noqo Horyaal Caafimaad EE COVID-19

Caawi inaad la wadaagto talada iyo hagitaankii ugu dambeeyay ee ku saabsan COVID-19 qoyskaaga, saaxiibbadaada iyo xubnaha kale ee bulshada ee xaafadda Camden ama Islington.

Si aad isaga [diiwan galiso](#), [buuxi foomkan](#)

Haddii aad su'aalo qabtid, email noogu soo dir [CHC@islington.gov.uk](mailto:CHC@islington.gov.uk)